سلسلة بناء الذات (١)

اكتشف قوانين

بناء الذات

مقدمة هامة على طريق البناء والتغيير

بقلم الأستاذ

محمود إبراهيم التايه



الطبعة الثانية

(مُنقّحة)

محمود التايه

اكتشف قوانين بناء الذات



مَحْمُودْ إِبْرَاهِيمْ التَّايِه

- مدير ومستشار التسويق في المركز العالمي الكندي للاستشارات والتدريب / كندا.
- مستشار لدى مركز بناء الذات / السعودية.
- مستشار مركز خطوات للإستشارات / الأردن.
- حاصل على ماجستير في الإدارة التسويقية.
- محاضر ومدرِّب في مجالات التسويق والتخطيط وبناء الذات.
- مؤلف مجموعة من الكتب في مفاهيم بناء الذات.
- صاحب فكرة و مشروع بناء الذات.
- عضو الجميعة الأمريكية الكندية للتسويق.
- عضو الجمعية الوطنية لبناء الذات في شمال أمريكا.
- و قد ألقى العديد من المحاضرات والدورات في مفاهيم بناء الذات والتسويق في الأردن والكويت والمملكة العربية السعودية والآن في كندا.
- مدرب وحكم في لعبة الكيك بوكسينغ ، حاصل على حزام 1 و 2 دان من الإتحاد العالمي للكيك بوكسنغ WKA والأردن.





دار النفائس

للنشر والتوزيع - الأردن



لمن هذه السلسلة

إلى كل شاب.. أحب في بداية حياته أن يصل إلى مدارج العلا؛ لتقر عيون والديه بما يصنع.. فكان ما يريد.. واغرورقت أعين الوالدَيْن بالدمع اللطيف؛ لأنهم قرؤوا في التاريخ عن رجال عظماء.. ونفوس عظمية.. واليوم جف مداد التاريخ التليد ليشاهدوا ذاك عيانا.. ولكن من أصلابهم!!

إلى كل أب.. أحب لأولاده التميز؛ فكان قدوة لهم..

إلى كل زوجة أحبت أن تجدد من حياتها.. لأن أيام الخطوبة الأولى انتهت بكل ما حملت من جديد.. فأقسمت أن تفاجئ شريكها وأهلها بجديد؛ يعيد نظرات الفضول والإعجاب إلى عيونهم. فارتد الانبهار إليها جموعا هائلة... ذلك أن عيون أمتها وضعتها بأرقى حلة إنجاز: كرفيقة لأسماء وفاطمة وعائشة والخنساء... وصانعات مجد الإسلام.

وإلى كل نفس رفعت رأسها نحو العلا؛ لعل العيون تلحظ مكانا للجلوس هناك... فامتدت العين إلى ما شاء الله...

أفقا بعيدا لا حدود له.. ولا وجود من غيره.

إليكم جميعا أهندس هذه السلسة... علما... وأرسم حروفها... جمالا...

الفهرس

حكايتي وبناء الذات

تبدأ الحكاية منذ أولى سنوات دراستي في مرحلة البكالوريوس، فقد بدأت أعشق الأرقام والمعادلات والقوانين التي كانت جزءا من دراستي الجامعية، وتشكل معها يقينا بأن ثمة صلة بينها وبين معادلات الحياة.

وأنظر وقتها في حال شبابنا –وما زلت واحدا منهم ! !– فأرى عليهم إثقال قلة الحيلة وإرهاقات الكسل، وأعيد النظر في عيونهم – مرة أخرى – فألحظ إشراقات للطموح لكنها خجلى، ورغبة في بناء الذات لكن لا مرشد لهم أو دليل، فأحببت من أعماقي أن أقدم شيئا في هذا المجال، بإطار علمي، فبدأت بحثي في عام 1996 واستمر البحث والملاحظة والتجريب –قدر المستطاع– رغبة في اكتشاف ما يعين في موضوع تنمية الفرد والمجموعة، وقد كان لدراستي في مجال الإدارة وما لحقها من دراسات عليا؛ أكبر الأثر في بلورة الفكرة في إطارها العلمي، وكان لعلاقاتي الجانبية في مجال التربية والاستشارات أثرا مضافا في تجريب تلك النظريات والقوانين، التي اعتقدت بأهميتها منذ اللحظة الأولى.

وتوالت الأيام والليالي لثماني سنوات خلت حتى كانت فكرة بناء الذات بداية وخطوة على الطريق، وقد حاولت ألا أضع جل اهتمامي على جمع وترتيب ما وُجد في الكتب، بل سعيت إلى البحث عن جديد النظريات (التي ساهمت في صناعة الأمم) والتي كان لها أكبر الأثر في تطور وبناء الأمم الأخرى في العصر الحديث، مساهما بإضافات جديدة، كما واجتهدت في صياغة نظريات كاملة، محاولا طرح أفكاري العلمية الخاصة وما وفقني الله للاجتهاد به، مما يعني وجود نوع من السبق والجِدَّة والتميز في كل إصدار من هذه السلسلة بإذن الله.

سائلا المولى –عز وجل– أن يكتب لها القبول والرضا عنده أولا وآخرا، وأن تضيف شيئا قيما لقارئها الكريم،،

- فإذا افترضنا أن علينا أن نسعى ونتعلم علوما ومهارات في مجال وظيفتنا...
  ← لأننا نقضي في وظيفتنا 8 ساعات يوميا، ولأنها مصدر رزقنا الرئيسي، فكان لابد لنا أن نتقن قضاء ذلك الوقت ونستغله قدر المستطاع، حتى لو كنا مجبرين عليه !!

- وإذا اعتبرنا أن علينا أن نسعى ونتعلم علوما ومهارات في فن الاتصال...
  ← لأننا نقضي مع الناس يوميا أكثر من وقت العمل السابق، فعلينا استغلال وممارسة ذلك الوقت بكفاءة قدر المستطاع !!

- وإذا ذهبتَ لمقابلة في وظيفة ما، أو لقاء شخص مسؤول عن تعيينك...
  ← كان لابد أن تجيد مقابلته وتتقن إدارة اللقاء والوقت بكفاءة معقولة، فتراك تجلس ساعة أو أقل أو أكثر حتى تتمكن من ترتيب أوراق هذا اللقاء بكفاءة وتنجح فيه !!

إن من يقوم بتلك التصرفات التكتيكية أو بعضها في حياته اليومية ؛ هو بالطبع نموذج رائع للشخصية المسؤولة، والتي تمتلك ذكاء اجتماعيا جيدا، و قادرة كذلك على اتخاذ القرارات الصائبة إجمالا، وكلنا يعلم أن الآلاف من الناس لا يقومون بذلك و يصرون على أن يسيروا في هذه الدنيا على غير هدى و بدرجة من الفوضوية و الاتكالية العالية .

وكل ما مضى من مواقف صحيحة وواقعية، ومطلوبة ...ولكن !!

إليك الحقيقة الأهم على الإطلاق هنا، وهي أن:

كل ما مضى من ساعات تقضيها هنا وهناك، لن تكون بأيِّ حال من الأحوال أكثر مما تقضيه مع نفسك وذاتك.

ـ أنت دائما مع نفسك لا تنفك عنها شئت أم أبيت !!

ـ أنت دائما تحدث شخصا... ولكنه في داخلك !!

لافتة

الإنسان لا سيما في مرحلة الشباب يكون مليئا بأحاديث النفس، والتي لا يسمعها الآخرون، هذه الأحاديث تشكل بداية الطموح لنا.

جسدك

عقلك

روحك

أمور لا تفارقك أبدا

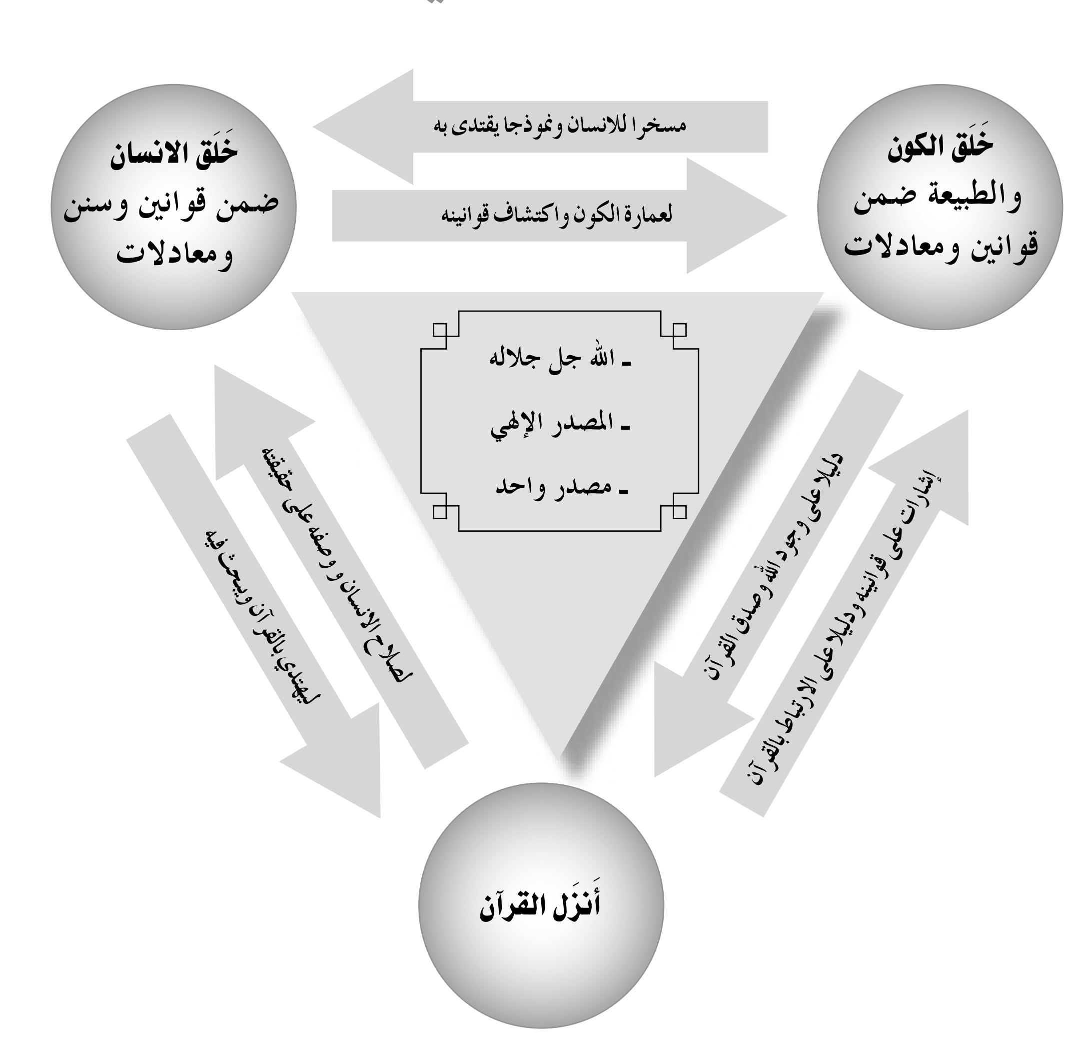
وبناء على ما سبق؛ يا من تُرتّب لقاءك مع ذاك ، و تحسن اجتماعك مع مجلس الإدارة و تُسخّر كل ما تعرفه لكي تنجح في ما سبق ، ليس من العبث إذن أن تتقن استخدام تلك المعرفة حول الذات وبنائها، و يزداد الأمر أهمية و تأكيدا إذا كان هذا البناء (الذات) هو الصورة التي تقابل بها كل ما مضى من جموع الناس، وهو ذات البناء الذي سوف تستخدمه في اجتماعاتك دائما !!!

و تأتي الأهمية المطلقة و الرئيسة أن تلك الذات هي الشيء الوحيد الذي سوف تحمله للقاء الواحد الأحد !!

وعلى أية حال .. ومهما كانت الغاية من تطوير و بناء الذات فإن هذا البناء هو محور هذه الحياة .

تكتشف بعد. ومازالت الدراسات غير مكثفة والأبحاث غير معمقة، لكننا نأمل أن تكون سلسلة بناء الذات خطوة على طريق التغيير لتطوير النفس علميا وعمليا من خلال قوانين تنفعها وتُعليها.

العلاقة الثلاثية



شحنة سالبة.

وكل نواة تحمل عددا من البروتونات تبدأ ببروتون واحد كغاز الهيدروجين إلى ما هو أكثر من ذلك بكثير.

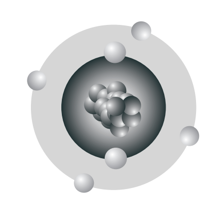
والعبرة هنا، أنه كلما زاد عدد البروتونات التي تحملها النواة في كل ذرة، سوف يزيد تلقائيا القدرة على جذب عدد أكبر من الإلكترونات التي تدور حولها.

فكما هو موضح في الرسم نجد أنواعا مختلفة من الذرات في هذا الكون [21]

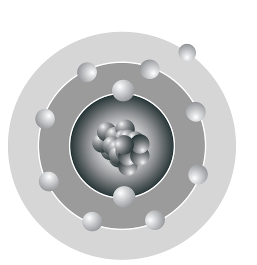
- **فذرة الكربون** الأكثر انتشارا في الكون تحمل 6 (بروتونات) ويدور حولها نفس العدد من (الإلكترونات) في غلافين.

- **أما ذرة الصوديوم** تحتوي نواتها على 11 (بروتون) ويدور حولها 11 (إلكترون) في ثلاثة أفلاك.

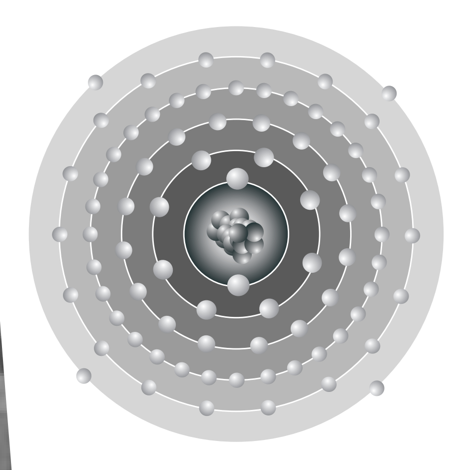
- **أما ذرة الرصاص** تحمل 82 (بروتون) داخل النواة، وهي بذلك استطاعت أن تجلب في مداراتها الستة 82 (إلكترون) يدورون حولها ويتبعون لها.

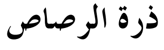


ذرة الكربون



ذرة الصوديوم





ذرة الرصاص

وهذه هي النظرية التي سعى على تطويرها علماء مثل (البريطاني جون دالتون 1808 والأمريكي لينوس بولنج 1954، والروسي ديمتري مندلييف الذي وضع الجدول الذري والذي عاش ما بين 1834-1907) والعلماء اليوم مازالوا يبحثون في الذرة التي هي أساس لكل شيء من حولنا: نراه أو نسمعه أو نحس به أو نتذوقه أو نشمه.

وقد يتبادر إلى ذهن القارئ سؤال هام هو: ما علاقة هذا ببناء الذات؟؟

نقول: إننا هنا نسوق مثالاً هاماً من نظريات وقوانين الكون التي يتكون منها الكون بأسره، والذات شبيهة بالكون كما ذكرنا، ونفترض أن طريقة تكوين الذات شبية بالذرة، فالذات أساس الإنسان والذرة أساس الكون.

ويمكنك ملاحظة ذلك من خلال :

- (**البروتونات**) فهي الشخص الذي يتخذ من نفسه بؤرةً ومحوراً.

- فكلما حملت الذرة أو الشخص في ذاته عددا أكبر من البروتونات، يكون أقدر على التأثير بعدد أكبر ممن هم حوله.

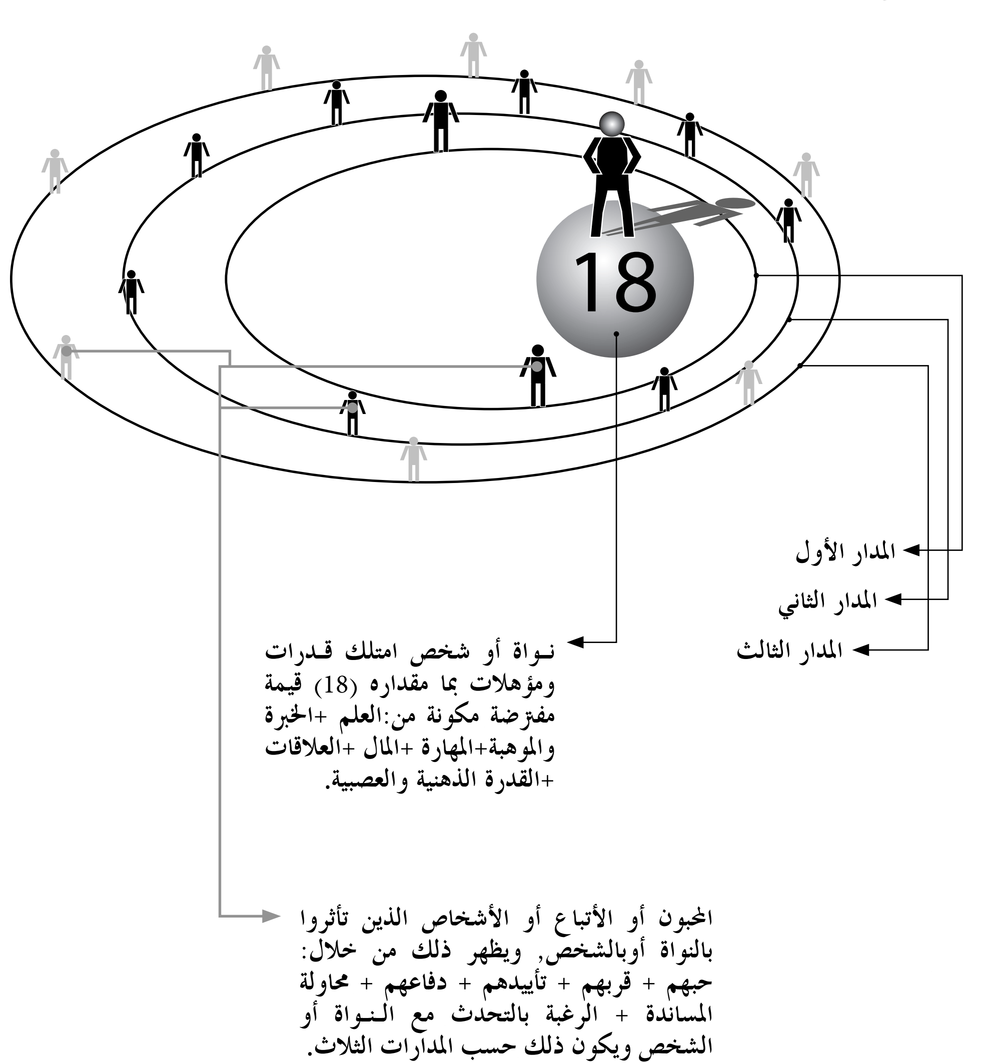
- (**الإلكترونات**) وهم الأشخاص التابعون للقائد.

- وهم المتأثرون بشخص أو قائد تماما كما في الذرة، يشكلون مدارات متتالية ومستويات تبدأ تضعف عند 90 إلكترون/أو فرد، ويبدأ الخوف عليها من التفلّت من مداراتها الأخيرة والبعيدة والتي قد تصل إلى 7 مدارات في عالم الذرة.

- (**النواة**) هي أساس الذرة والتي هي أصل الحياة في الكون.
- (**الذات**) هي أساس الإنسان والذي هو أصل الحياة البشرية.

شخص قوي بذاته

كل مستوى يعبر عن درجة القرب والولاء وقوة الارتباط والعلاقة، فالمستوى 1 أقوى بالعلاقة من المستوى 2، والمستوى 2 أقوى بعلاقته وارتباطه مع المحور أو البؤرة أو الشخص من المستوى 3، وهكذا ... ويمكن أن تزداد المستويات تبعا لقوة الشخص.



تمرين

حدد مستويات العلاقة الخاصة بك :

المستوى	طبيعة العلاقة	العدد	الواجبات	الوقت المطلوب
مستوى 1	1			
	2			
	3			
مستوى 2	1			
	2			
	3			
مستوى 3	1			
	2			
	3			
مستوى 4	1			
	2			
	3			
المجموع				

فالذات

هي فكرتك عن نفسك وشكلك وقدراتك وعلاقاتك ومشاعرك
ومدى حقيقة تصورك عن نفسك
وفكرة الناس عنك
وفكرتك عن تصور الناس لذلك.

كيف تتشكل الذات ؟



لماذا ندرس الذات ؟

حتى نتوصل إلى قوانينها وسننها التي أودعها الله والتي ستكون لنا هاديا في ارتقائنا وتطورنا وريادتنا في الدنيا وتحقيق المقاصد بكفاءة وفعالية عاليتين.

فالهدف من دراسة الشخصية هو اكتشاف المبادئ العامة لنموها وترّقّيها وتنظيمها والتعبير عنها... نقول المبادئ العامة حتى نؤكد الحقيقة الثابتة بأن أميز خصائص الإنسان هو فرديته... فالإنسان خلق فريد لم يكن هناك شخص يماثله، بل ولن يتكرر مستقبلا ولنذكر حتى بصمة الإصبع !! [(20)]

لقد أثبتت العديد من الدراسات حول الكلمات الأكثر استخداما في الحديث البشري على الهاتف أو في المناقشات والجلسات العامة... أن كلمة (أنا) تحتل المرتبة الأولى لدى أكثر من 90 % من المتحدثين ثم تليها كلمات مثل (كنت/ إنني/ فهمت...).

ولستُ بصدد تحليل تلك الدراسات تحليلا معمقا، إذ إن السامع لمثل هذه المعلومات يتبادر له للوهلة الأولى دلالات وإشارات هامة منها ما نسمعه من:

- علماء الإدارة والاتصال --- عن أهمية الانتباه للآخر لكسب ثقته ورضاه.

- وعلماء الشريعة والتزكية ----- عن ضرورة التقليل من سرد مصطلح (أنا) لما يجرّ من عواقب كالكبر والعجب وحب الظهور... كما فعل قائلها الأول إبليس، أعاذنا الله من همزاته.

وكل يستفيد من المعلومة ويحللها تبعا لخلفيته العلمية، وليس في ذلك ضير، فما ذكره العلماء سابقا محط تقدير واهتمام لأولي الألباب.

وقد يكون من المفيد هنا أن نضيف أن هذا الاستخدام الهائل لكلمة (أنا) ما هو إلا دليل صريح على:

- رغبة الفرد في إثبات وجوده وحضوره كدافع فطري لا إرادي.
- حب الفرد لذاته التي يحملها، أمر جُبِل عليه كل إنسان سليم.

فبناء الذات

نعني به:

الوصول إلى أعلى مراتب الحاجات الإنسانية، فهو بالتالي حوار وحاجات النخبة

- و اخترنا البناء، لدلالته على التأسيس.
- والبناء لا يأتي إلا من مراحل وأدوار لابد أن نمر بها.
- والبناء يعطي معنى العلو والارتقاء كلما أردت أنت ذلك.
- والبناء نراه ذا تصميم رائع فتّان خلاّب، أو كما تريد !!
- والبناء هو الذي تسكن فيه الروح أو الإنسان، فهو منزل دال على ساكنه.
- والبناء بأصوله الثابتة .. وعراقته الملفتة.. لا يرفض الترميم مع مرور الزمن.
- والبناء حصن حصين ،يحمي الإنسان.
- والبناء عمل مستمر دؤوب فردي وجماعي.

فالبناء الذي نريد باختصار:

صرح من الطاقات المتكاملة

والفعالة قادر على الصعود،

ومواكبة حاجات الروح،

فالروح دائما أرقى

بناء الذات	إدارة الذات
منهج إستراتيجي	أسلوب تكتيكي
منهج تكاملي	منهج استثماري
بعيد المدى	قريب المدى
الاستفادة والبناء لما يجب أن يكون موجودا	الاستفادة مما هو موجود فقط

أهمية بناء الذات

يقول المتنبي:

ولم أر في عيوب الناس شيئًا كنقص القادرين على التمامِ

1 ـ **لأن الذات هي وسيلة الوصول إلى الغايات.**

2 ـ **لأنه نداء الفطرة** (وإنه لحب الخير لشديد).

3 ـ **لأن أساس العدل ← القوة ← والقوة لا تستجدى، وإنما تُصنع وتُبنى.**

4 ـ **لأنه مصدر السعادة ← تصنعها ← ومن ثم تمنحها.**

5 ـ **يجدد ويعيد الولاء والانتماء والثقة (حتى على صعيد الحياة الزوجية).**

6 ـ **لأنه يساعد في مواجهة المشاكل والظروف الطارئة وحُسن التأقلم !!!**

7 ـ **لأنه يسهل عملية نيل الأماني وتحقيق الإنجازات.**

8 ـ **لأنه متطلب عصري هام لمواجهة المنافسة.**

9 ـ **لأنه يقوي الشكيمة:وهو ما يوصف به الشخص الذي لا ينقاد بسهولة ولا يستسلم لأي أمر، والشكيمة هي الحديدة الموجود في اللجام الذي يوضع على الفرس لتسهل قيادتها وتوجيهها.**

10 ـ **لأنه صفة القادة والمغيرين وأصحاب الطموح.**

11 ـ **لأن بناء الذات سبب للسعادة/ القوة/ الاحترام/ العطاء.**

ضرورة البناء للتأثير و القيادة

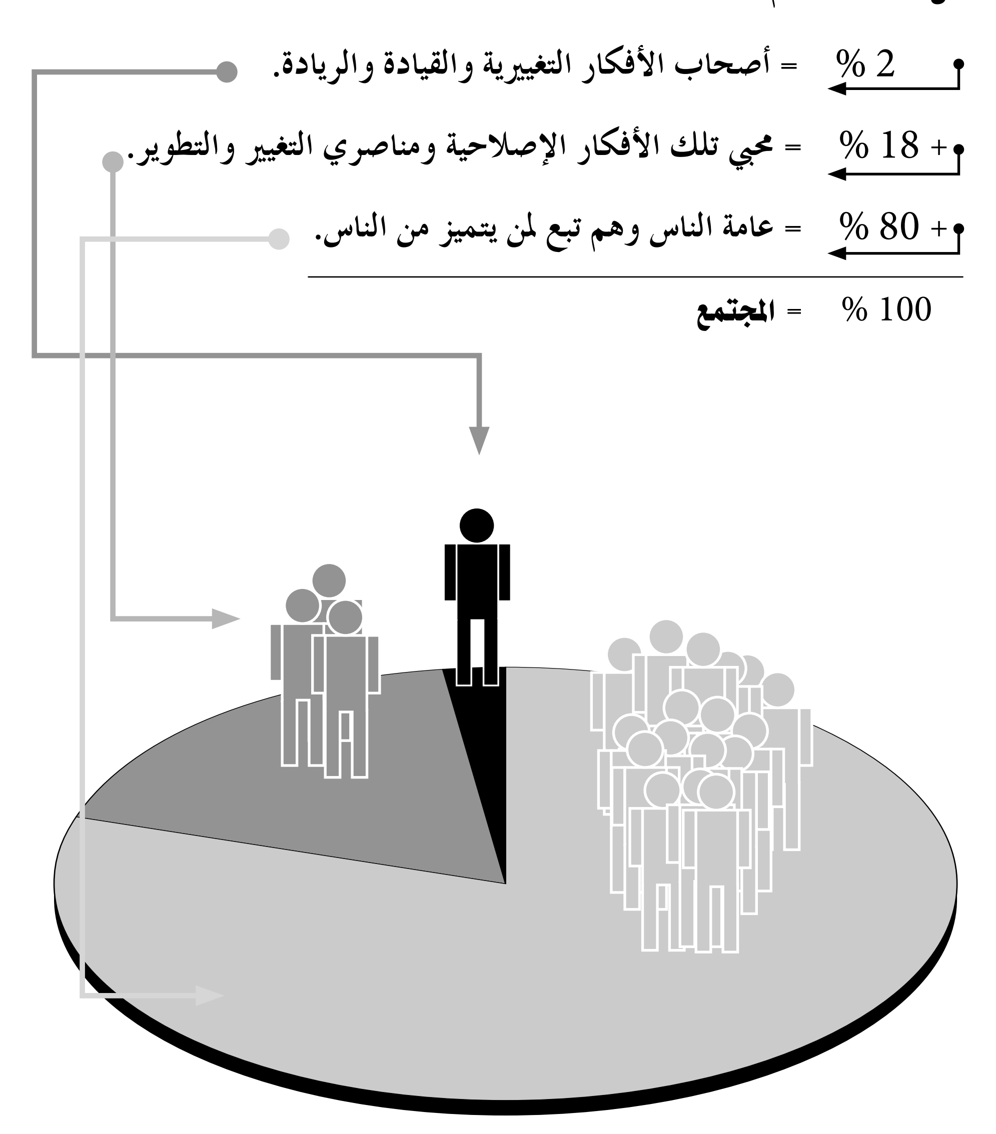
وتشير الدراسات كما سمعت مباشرة من الدكتور إسحق الفرحان إلى أن الأفراد داخل المجتمعات هم أحد ثلاثة أصناف:

2 % = أصحاب الأفكار التغييرية والقيادة والريادة.

+ 18 % = محبي تلك الأفكار الإصلاحية ومناصري التغيير والتطوير.

+ 80 % = عامة الناس وهم تبع لمن يتميز من الناس.

100 % = المجتمع



خيوط السنا

كلما زرت مسجد النبي – صلى الله عليه وسلم – في المدينة المنورة . . كنت أشعر برغبة جامحة للسير في باحات ذلك المسجد الحضاري . . وكنت أشعر في كل مرة أن ثمة علاقة بين بناء الذات وتلك البقعة الطيّبة (طيبة) . . و ككل زائر للحرم النبوي الشريف يسلّم على أفضل القادة و خير البشرية، محمّد صلى الله عليه وسلم . . ثم يسلم على أبي بكر وعمر رضي الله عنهما . . كرموز ليست أسطورية تضع الأمل بين يديك لتصنع من ذاتك شيئًا يلحق بمن كان قبلك . . . و كلما أسير أشعر أن أقدامي تعانق آثار العظماء من قبل . . . و أن خطواتي تلحق بخطوات الصحابة أينما ساروا . . .

كان في نفسي رغبة لزيارة مكانتهم . . واحتلال منزلتهم . . وينازعنا الشيطان هذه الرغبة برسائل شتى :

– هؤلاء صحابة و أين أنت منهم ، كقول حق أريد به باطل ، مُلبِسا صحابة رسول الله رداءاً أسطوريا ، ظاهره الهيبة والوقار . . وباطنه يقول : كان الصحابة أسطورة خيالية لن تتكرر ولن تعود أو أنها قصة غير حقيقية ابتداءً .

– أو ملبسا العزة ثوب الذل بدلاً من التواضع . . وحاجبا الريادة بأفكار الزهد والخوف من الظهور بدلا من التقوى التي هي في صميم القلب ! !

فتشكلت في قلبي الغاية . . و علمت من الشيطان أساليب الغواية . . وكان لي قلم متواضع في الشعر فقلت :

فيِ ذاتِ النّفْسِ ألا تَسْمَعْ . . . صَوْتاً يَدْعوكَ إلىَ القِمّة
ويُناديِ الذّاتَ لِكيْ ترجِعْ . . . و تُصاحِبَ فيِ الخَيرِ الهِمّة

إنْ سِرتَ وضيّعْتَ الهَدَفا . . . سَيضِيعُ المَركَبُ ما سِرتا
أو دامَتْ أقداميِ وَقِفا . . . سَيسِيرُ الرّكْبُ وَما سِرتا

و كلمات أخرى . . تحكي ضرورة التقدم والسير على خطوات السابقين كمنهج أكثر منه كأفعال مجردة . .

و ما زال في خاطري أن نورا انبعث من طيبة . . حمله للعالم أشخاص أقوياء . . و قادة أجلاء . .

واليوم ينتظر العالم نموذجا جديدا من الشباب و الفتيات . . من الرجال والنساء . . يحملون هذا النور . . ويلحقون بخيوط السنا . .



Tell: +1 604 233 1041
Fax: +1 604 244 9424
Add.: 18/10168 Kilby DR
Richmond BC V6X 3W2
Canada
Self-Building@hotmail.com
www.CglobalC.com



Tell: +966 1 2010511
Fax : +966 1 2010522
ص.ب: 10244 الرياض 11675
المملكة العربية السعودية



Tell: +962 6 5693940
Fax : +962 6 5693941
ص.ب: 927511 عمان 11190
المملكة الأردنية الهاشمية



Tell: +962 795783727
Fax : +962 6 5675677
ص.ب: 941983 عمان 11194
المملكة الأردنية الهاشمية